

C. FUENLLANA – 2 AÑOS

Enero - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

11

MACARRONES CON TOMATE,
MANTEQUILLA Y QUESO

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO

FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE ALUBIAS

MERLUZA EMPANADA

FRUTA DE TEMPORADA

PURÉ DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA

FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE PISTONES

JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO

YOGUR

14

15

16

17

18

PURÉ DE LENTEJAS

TORTILLA ESPAÑOLA

FRUTA TEMPORADA

CREMA DE PATATA, BRÓCOLI Y
CALABACÍN

ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA

YOGUR

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO

PALOMETA EN ADOBO

FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA,
PATATA Y REPOLLO

FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

YOGUR

21

22

23

24

25

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y
JAMÓN)

ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS

FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ BLANCO CON SALSA
BOLOÑESA (TOMATE Y CARNE
PICADA)

TORTILLA DE PATATA

YOGUR

ESPIRALES CON TOMATE

PALITOS DE MERLUZA

FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE ALUBIAS BLANCAS
ECOLÓGICAS Y PATATA HERVIDA CON
ACEITE DE OLIVA

FILETE DE POLLO

FRUTA DE TEMPORADA

PURÉ DE JUDÍAS VERDES CON
PATATAS

EMPANADO DE JAMÓN Y QUESO

YOGUR

28

29

30

31

PURÉ DE LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA

FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABAZA

HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO

YOGUR

ARROZ CON TOMATE

FILETE DE ABADEJO EMPANADO

FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA,
PATATA Y REPOLLO

YOGUR



NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen DESAYUNO



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.